



# Póngase al día con la salud oral

## Facilitar el uso de suplementos de flúor

El flúor es la forma más segura y mejor de prevenir la caries dental. El flúor se obtiene de diferentes fuentes, incluyendo agua fluorada de la comunidad, pasta dental con flúor, barniz de flúor y suplementos de flúor.

Los suplementos de flúor se recomiendan para niños de 6 meses a 16 años que se determina que corren un alto riesgo de sufrir caries dentales y cuya fuente primaria de agua potable no contiene la cantidad correcta de flúor que se encuentra naturalmente en el agua. A diferencia de los suplementos dietéticos, los suplementos de flúor no se pueden comprar sin receta. Los suplementos de flúor requieren una receta de un dentista, médico o enfermera practicante. Los suplementos de flúor vienen en comprimidos, gotas o pastillas para chupar. Para que funcione mejor para prevenir la caries dental, los padres deben darle el suplemento al niño todos los días.



Esta hoja de consejos de Póngase al día con la salud oral proporciona información sobre los suplementos de flúor y el papel del personal de Head Start en su promoción.

## Determinar si un niño necesita suplementos de flúor

El dentista, médico o enfermera practicante considerará todas las fuentes de flúor que recibe un niño (p. ej., agua fluorada, pasta dental con flúor, barniz de flúor, multivitamínico que contenga flúor) para determinar si un niño necesita un suplemento de flúor..

A continuación se enumeran preguntas simples que el dentista, médico o enfermera practicante del niño considerará para determinar si el niño debe tomar suplementos de flúor.

- **¿La principal fuente de agua potable de la familia está fluorada?** Muchos pueblos y ciudades agregan flúor a sus suministros de agua. Si el suministro de agua de una familia proviene de un pozo, deberá analizarse para determinar si el agua contiene la cantidad correcta de flúor. El departamento de salud pública puede aconsejar a las familias sobre cómo hacerle la prueba al agua del pozo de su hogar. El dentista, el médico o la enfermera practicante del niño puede revisar los resultados de las pruebas para determinar si se necesitan suplementos de flúor.
- **¿Cuál es la principal fuente de agua potable del niño?** Algunos padres optan por darles a sus hijos agua embotellada en lugar de agua del grifo. El agua embotellada es un gasto extra; además, la mayoría de las marcas no contienen la cantidad correcta de flúor para

prevenir la caries dental. Las compañías de agua embotellada no están obligadas a incluir el flúor en las etiquetas de los productos, a menos que el contenido de flúor esté dentro de los límites establecidos. Si la etiqueta del agua embotellada no proporciona información sobre el contenido de flúor, se puede contactar a la compañía de agua embotellada y se le puede pedir que proporcione esta información.

## Papel del personal de Head Start en la promoción de los suplementos de flúor

- Como parte de la evaluación de la comunidad que hace el programa, determine si el suministro principal de agua potable de los niños está fluorado. Esto se puede determinar revisando [My Water's Fluoride \(en inglés\)](#) o comunicándose con el programa estatal de salud oral o el departamento de salud local. Si el suministro principal de agua potable de los niños no está fluorado, el Comité Asesor de los Servicios de Salud de Head Start puede promover la importancia de la fluoración del agua en la comunidad donde se encuentra el programa.
- Si el dentista, médico o enfermera practicante de un niño le receta suplementos de flúor, el personal de Head Start debe anotar esta información en el historial médico del niño. El personal de Head Start también debe consultar con los padres de vez en cuando para ver cómo van las cosas y ayudar a abordar cualquier problema, según sea necesario. Entre los problemas más comunes están surtir la receta, hacer que el niño tome el suplemento diariamente o pedirle al dentista, médico o enfermera practicante que le vuelva a surtir la receta.



Este documento cuenta con el apoyo de la Administración para Niños y Familias (ACF, sigla en inglés) del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS, sigla en inglés) de los Estados Unidos (EE. UU.) como parte de una adjudicación de ayuda financiera por un total de \$7,582,500 con el 97 % financiado por la ACF y el 3 % por la Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA, sigla en inglés) del HHS de los EE.UU. El contenido pertenece al/los autor(es) y no refleja necesariamente las opiniones oficiales ni implica un respaldo de la ACF/el HHS ni del Gobierno de los Estados Unidos. Este recurso puede ser reproducido para usos no comerciales sin permiso.



ADMINISTRATION FOR  
**CHILDREN & FAMILIES**



National Center on  
Health, Behavioral Health, and Safety